

I. C. "G. PASCOLI" - RIOLO T.

Scuola Sec.1° "G. da Riolo"

PRATI

in



PADELLA

A.S. 2004/05
A.S. 2004/05

CL. 3 a

Alchechengi



(*Physalis alkekengi*)

Nome comune: chichinghero

FAMIGLIA: Solanaceae

Le Solanaceae, nella zona temperata sono piante erbacee ma nelle zone tropicali comprendono anche specie arboree. Sono caratterizzate dalla caratteristica struttura del fiore che è formato da 5 petali saldati a coppa o a tubo. Varie Solanacee sono coltivate come specie orticole e provengono dal continente americano: peperoni, melanzane, pomodori, patate.

Le Solanacee europee annoverano un consistente gruppo di entità tossiche o velenose.

CARATTERISTICHE: l'alchechengi è una pianta erbacea perenne.

Presenta foglie disposte a coppie alterne, con lamina ovale-acuta, a margine intero o grossolanamente dentato. La fioritura avviene fra giugno e agosto con piccoli fiori biancastri situati all'ascella delle foglie. Il frutto, commestibile quando è maturo (settembre), è una bacca rosso-arancio vivo, dolce, acidula, delle dimensioni di una piccola ciliegia; è racchiuso in un involucre leggero, a forma di cuore, colorato in autunno di rosso o di arancio.

AMBIENTE: è una pianta tipica delle zone temperate dell'Europa e dell'Asia: in Italia è presente allo stato spontaneo anche se non è abbondante. Cresce ai margini dei boschi in luoghi ombrosi e fino alla media montagna. L'alchechengi è comunemente coltivato nei giardini a scopo ornamentale per i suoi caratteristici palloncini rossi e rigonfi

COLTIVAZIONE: la piantina si origina da un rizoma strisciante profondamente interrato: questa caratteristica ne permette la propagazione e la rivegetazione dopo la stasi invernale. Si ottengono nuove piantine dai semi contenuti nel frutto. Perché abbiano una buona terminabilità vanno estratti da frutti maturi, messi ad asciugare al sole per circa dieci giorni. Si tratta di semi molto piccoli che nel mese di aprile vanno messi nel terreno a piccola profondità.

PARTI UTILIZZATE: frutti

RACCOLTA: le bacche mature si raccolgono in autunno, vanno utilizzate subito perché non si conservano a lungo.

PROPRIETA': le bacche contengono vitamina C in gran quantità; sono rinfrescanti diuretiche e febbrifughe.

IMPIEGHI: le bacche fresche costituiscono un alimento di particolare pregio per il contenuto di acido citrico, vitamina C, alcaloidi e zuccheri. Per questo ne viene prescritta la consumazione come aiuto nel caso di stati febbrili.

CUCINA: le bacche si possono mangiare fresche, ma vengono anche preparate candite o ricoperte di cioccolato; trovano applicazione anche in liquoristica.

CURIOSITA': il rizoma e le foglie sono velenose per il loro contenuto in solanina.

Marmellata di Alchechengi

Si prende 1 kg. di bacche e si tagliano a pezzi. Su di esse, deposte in vaso ermetico, si verserà mezzo Kg. di zucchero ed il succo di un limone: lasciare a riposo per mezza giornata. Versare poi il contenuto in un tegame, portare a cottura a fuoco lento fino al raggiungimento della densità voluta; mescolare frequentemente. Versare la marmellata bollente in vasi a tenuta ermetica.

alchechengi

Alchechengi (*Physalis alkekengi*) - Solanaceae Family Pertaining to the numerous family of the Solanaceae, the alchechengi is a perennial herbaceous plant, that originates from a rizoma crawling deeply buried: this characteristic allows the propagation and the rebirth after the winter stasis.

The closing happens between June and August with small whitish flowers situated in the armpit of the leaves.

The fruit, eatable when September is mature, is one berry alive, sweet, acidulous red-orange, of the dimensions of one small cherry; it is enclosed in a light covering, heart shaped, colored in autumn of red or orange.

The alchechengi commonly is cultivated in the garden as ornaments for its characteristic red balloons and full.

The berries can be eaten fresh, but they can also be prepared candy or covered with chocolate; and the leaves instead are poisoned for their content in solanina. The symptomatology consists in nausea, vomit, headache and diarrhoea that appear within 2-24 hours.

The most of the symptoms resolves within 24 hours, while the diarrhoea can go on more days.

The berries are refreshing diuretic and against fever.

Basilico



(*Ocimum Basilicum*)

FAMIGLIA: Labiateae

CRATTERISTICHE BOTANICHE: é una pianta erbacea annuale con foglie picciolate a lamina ovale. I fiori sono riuniti a gruppi di 4-6 a formare verticillastri inseriti alla ascella di piccole foglie; compaiono solamente a partire alla fine di giugno e presentano una corolla bianca con labbro inferiore allungato e labbro superiore diviso in 4 lobi.

AMBIENTE: é una specie originaria dell' Asia tropicale, presente in Italia solo come coltivata.

COLTIVAZIONE: si riproduce unicamente attraverso il seme. Il basilico teme molto il freddo, quindi chi possiede una serra potrà seminarlo in febbraio-marzo per poi avere nel mese di maggio le piantine già pronte per la messa a dimora in pieno campo. Il seme è piccolo e volendo dare un'idea dei quantitativi che necessitano, 100 g di seme sono sufficiente a 100 metri cubi di semenzaio. Se non si possiedono attrezzature adatte per il riparo dal freddo, la semina diretta in pieno campo si farà in aprile-maggio quando i rischi di gelate tardive sono cessati. Se non si possiede un giardino si può seminare in un vaso e tenerlo sempre esposto al sole nel terrazzo o sulla finestra.

PARTI UTILIZZATE: foglie e sommità fiorite.

RACCOLTA: il periodo migliore per la raccolta è la stagione estiva, da giugno a settembre. L'essiccazione deve avvenire all'ombra in un luogo fresco e ventilato.

CONSERVAZIONE: una volta ben essiccate le foglie vanno poste rigorosamente in un vaso ermetico affinché non si disperda l'aroma particolare.

PROPRIATÀ ATTRIBUITE: carminative (*elimina dall' intestino i gas sviluppatasi in modo eccessivo*), antispasmodiche. Facilita la digestione e favorisce la secrezione del succo gastrico.

IMPIEGHI: con foglie e sommità fiorite essiccate si fanno infusi. L' essenza invece, che si estrae dal basilico per distillazione è richiesta dall' industria liquoristica e cosmetica. L'essenza è tonica ed ipertensiva: se ne sconsiglia l'uso alla sera, per non ostacolare il sonno.

DAL GIARDINO ALLA CUCINA: il basilico associato ad altre erbe aromatiche rientra in molte ricette. Una molto semplice che lo vede protagonista, sono le penne al basilico e al pomodoro, con aggiunta eventuale di aglio. Per apprezzarne le proprietà il basilico non va mai cotto.

BORRAGINE



(*Borrago officinalis* L.)

Nome comune: **borrana, buriana, buriana, buglossa vera**

Il suo nome deriva dal latino "burra" cioè "stoffa ruvida", in riferimento alle foglie rugose.

FAMIGLIA: Borraginacee

Le Borraginaceae sono tutte piante erbacee, irte di peli e setole rigide, pungenti; solitamente con fiori azzurro-rosei, anche con variabilità cromatica nella singola pianta. I fiori possono essere anche gialli, posti in spighe caratteristiche, dette "scorpioidi" perché arrotolate a punto interrogativo, come la coda degli scorpioni. La corolla è formata da 5 petali, saldati, quindi con aspetto di imbuto.

**“ La borragine può dire, e ciò non è bugia
io ti conforto il cuore e genero allegria”**

(*Scuola Salernitana*)

CARATTERISTICHE BOTANICHE : é' una pianta erbacea annuale con foglie alterne, di forma ovale, larghe, spesse e pelose. Quelle basali sono picciolate mentre quelle che crescono lungo il fusto sono sessili, cioè senza picciolo di collegamento. Le infiorescenze sono composte da fiori lungamente penducolati e penduli, con corolla di colore azzurro ed in alcuni casi rosa. I frutti sono acheni allungati e rugosi. Tutta la pianta è ricoperta da una fitta peluria setolosa.

AMBIENTE: probabilmente non è una specie originaria della flora italiana, bensì importata e introdotta in Europa nell'Alto medioevo dall'Africa settentrionale come specie officinale raccomandata dai medici arabi.

Cresce ai margini delle strade e degli incolti, fino alla bassa montagna.

COLTIVAZIONE: si propaga attraverso il seme che va interrato nei mesi primaverili, coprendolo con pochissimo terriccio.

PARTI UTILIZZATE : sommità fiorite, foglie

RACCOLTA: le sommità fiorite si raccolgono allo sbocciare dei fiori, da Maggio ad Agosto, si tagliano le infiorescenze con 15-20 centimetri di stelo. Le foglie si raccolgono in primavera e in estate staccandole dai fusti principali oppure, quando la pianta è giovane, recidendole dalla base.

CONSERVAZIONE: le sommità fiorite e le foglie si fanno seccare all'ombra, su graticci, rimuovendole spesso; per la loro conservazione sono indicati recipienti di terracotta o di vetro scuro.

PROPRIETÀ ATTRIBUITE: emollienti, diuretiche, sudorifere, antireumatiche; è un valido aiuto contro bronchiti, catarri, congestioni.

DAL GIARDINO ALLA CUCINA : é' utilizzata in cucina come ingrediente per zuppe, minestre, frittate. In primavera si possono mangiare fiori crudi in insalata o le giovani foglie tritate finemente e condite con olio, sale e limone. Molto gustose sono le frittelle di foglie: si prendono le foglie più fresche che vanno indorate e fritte. L'uso principale è quello delle foglie (lessate) impiegate come ripieno per i tortelli, unitamente a parmigiano, uova e ricotta.



PIZZETTE alla BORRAGINE

INGREDIENTI

Farina	gr. 500
lievito di birra .	gr. 25
olio d'oliva	2 cucchiai
borragine(foglie e fiori)	gr. 300
erbe miste (tarassaco,bietola,cerfoglio e menta)	gr. 300
acqua tiepida, quanto basta	
2 pizzichi di sale	

PROCEDIMENTO

Fare l'impasto con la farina, l'olio, il sale, il lievito di birra sciolto in mezzo bicchiere d'acqua tiepida.

Lasciare riposare. Pulire le verdure e lessarle in acqua salata , scolarle.

Stendere la pasta, formare delle pizzette sulle quali stenderete le verdure, condire con un filo d'olio e, volendo una spolverata leggera di peperoncino macinato. Mettere in forno a 180° per circa 10 minuti.



IL CAPPERO



(*Capparis spinosa*)

Nomi comuni: Zucchetta, girasoli, tapania, chiapparelle, capirin.

FAMIGLIA: Capparidaceae

CARATTERISTICHE BOTANICHE: si tratta di un piccolo arbusto sempre verde e perenne dai rami prostrati, lunghi fino a 80 cm; le foglie sono di color verde lucente, ovali o rotonde, brevemente picciolate. I fiori si trovano nell'ascella della foglia, sono solitari, con corolla bianco-rosata e stami di color violaceo, molto vistosi. Il frutto è una bacca ovoidale, verde con polpa rossa che aprendosi a maturità, mostra la presenza di numerosi semi.

AMBIENTE: è una specie dell'area temperato – calda dell'Europa e dell'Asia, presente in Italia sia come pianta spontanea che coltivata.

COLTIVAZIONE: le piante si ottengono dal seme che va posto in semenzaio cioè in idoneo terreno di germinazione oppure in vasetti con terriccio ricco di torba in autunno, in locali al riparo dal freddo. Avendo l'attenzione di irrigare ad intervalli regolari, nella primavera si potranno avere giovani piantine che dovranno essere lasciate sviluppare indisturbate fino la primavera successiva, momento in cui, avendo raggiunto il giusto stato di crescita, si procederà al trapianto. Siamo abituati a vedere le piante di capperi crescere nei muri o sulle rupi ma non per questo dovrete fare il trapianto in tali luoghi, il cappero cresce bene anche nel terreno purché sia di natura argillosa e ciottoloso, quel tanto da permettere lo sgrondo delle acque.

PARTI UTILIZZATE: si utilizzano boccioli fiorali

RACCOLTA: viene fatta giornalmente per tutto l'arco di tempo in cui la pianta fiorisce, di solito nel mese di giugno. Si tratta di un lavoro in cui bisogna armarsi di una buona dose di pazienza.

CONSERVAZIONE: i bocci raccolti di volta possono essere conservati al fresco in frigorifero per alcuni giorni fino al raggiungimento di una qualità consistente. Dopodiché vanno messi sotto sale (usare sale grosso) avendo l'attenzione di eliminare l'acqua che questi emetteranno nei giorni successivi. Dopo una decina di giorni sono pronti per essere usati tal quali oppure per essere messi nell'aceto che ne permetterà una lunga conservazione. Se l'aceto è troppo forte va diluito con acqua.

PROPRIETÀ ATTRIBUITE: diuretico, astringente, amaro tonico.

IMPIEGHI: in erboristeria si usa la radice in decotto o infuso per le sue proprietà astringente. I boccioli fiorali, sono utilizzati anche in gastronomia.

DAL GIARDINO ALLA CUCINA: forse non esiste una vera ricetta che faccia riferimento al cappero quanto tale ma bensì tanti usi che vanno dalla preparazione degli antipasti all'insaporimento di carni o pesce.



Toasted bread with caper sauce



Ingredients:

- 3 spoons of capers
- ½ lemon
- olive oil
- some sliced bread



Procedure:

Leave capers in water for 15 minutes, squash and mince them.
Put the mixture in a bowl, add the oil and lemon juice.

Put the sauce on the toasted bread... **And enjoy them!**



ERBA CIPOLLINA



Allium schoenoprasum

FAMIGLIA: Liliaceae

CARATTERISTICHE: è una pianta erbacea perenne dotata di fusti sotterranei con funzione di riserva (bulbi). Le foglie sono cilindriche e tubulose (vuote all'interno), partono dalla base della pianta; gli steli che portano i fiori sono anch'essi cavi. I fiori sono riuniti in una specie di ombrella densa e compatta, sono piccolissimi e hanno i petali rosa porpora. La fioritura inizia a partire da maggio.

AMBIENTE: cresce spontanea nelle zone fredde e temperato-fredde dell'emisfero settentrionale. In Italia è presente al Nord, dalla collina alla montagna.

COLTIVAZIONE: la si può facilmente coltivare nell'orto e anche in vaso. La propagazione avviene principalmente per seme messo direttamente a dimora , a primavera, quando non ci sono più i rischi di gelate. Altro metodo utilizzato è la divisione del cespo. Per le sue belle infiorescenze rosa-porpora e le foglie verde lucente, l'erba cipollina può essere anche una pianta ornamentale.

PARTI UTILIZZATE: le foglie fresche

RACCOLTA: si effettua recidendo le foglie alla base; se si assicura alla pianta la necessaria quantità d'acqua ricaccerà nuove foglie dalla base.

CONSERVAZIONE: è consigliabile consumarla fresca

PROPRIETA': agisce sulla secrezione gastrica favorendo la digestione; ha proprietà battericide e antifermentative anche se in misura minore rispetto all'aglio.

IMPIEGHI: è un ottimo aromatizzante di verdure fresche o lessate ma ben si addice anche alla preparazione di condimenti per pasta; per la sua digeribilità è preferita all'aglio e alla cipolla infatti non lascia come ricordo il caratteristico "alito profumato"



Cheese and herbs canapé

Ingredients:

- 250g. Philadelphia cheese
- 350g. ricotta cheese
- Sliced bread
- Different kinds of herbs
- “ “ “ flowers



Procedure:

- Cut the bread diagonally and make two groups: one for Philadelphia cheese and one for ricotta cheese
- Take the two cheeses and put them in different bowls
- Take, clean and hash the herbs and put them in different plates
- Mix the herbs with one of the two cheese
- Spread the compound on one of the groups of bread
- Do the same thing with the ricotta cheese and with the other group of bread
- Put the flowers on the canapé to decorate.



LAVANDA



(*Lavandula Officinalis*)

Nomi comuni: **lavanda vera, lavanda spica**

FAMIGLIA: Labiatae

E' uno dei maggiori raggruppamenti vegetali delle nostre aree eurasiatiche, con molte centinaia di specie a livello europeo. Si tratta di piante erbacee con fusti quadrangolari (tetragoni) ma la famiglia è caratterizzata dalla tipica forma del fiore che appare "bilabiato", cioè dotato di due labbra, come una bocca. In genere le piante appartenenti alle Labiatae sono utilizzate in cucina per aromatizzare i cibi; per liquori; per impieghi in fitoterapia e in profumeria.

CARATTERISTICHE BOTANICHE: é una pianta arbustiva densamente ramificata con fusti legnosi; le foglie sono pressoché prive di picciolo, di colore verde chiaro, densamente ricoperte di peluria; i fiori sono piccoli e il loro colore va dal violetto all'azzurro secondo le varietà.

AMBIENTE: in Italia è presente allo stato spontaneo nelle regioni occidentali tirreniche e nelle isole; vive in luoghi sassosi ed aridi fino alla bassa montagna.

COLTIVAZIONE: é una splendida pianta da giardino, utilizzabile per macchie isolate. Si propaga sia per seme che per talea e divisione di cespo, nel primo caso la semina va eseguita in primavera.

La talea si fa prelevando un piccolo rametto da una pianta vecchia durante il periodo che va dal tardo autunno a fine inverno. La divisione di cespo consiste nel frazionare la pianta madre nei mesi autunnali e primaverili in modo da ottenere nuovi individui che devono presentare un apparato sia vegetativo che radicale.

PARTI UTILIZZATE: sommità fiorite.

CONSERVAZIONE: si riuniscono i fiori, raccolti con lunghi gambi, in fascetti da far poi essiccare appesi in un luogo asciutto e riparato dal sole. Successivamente si effettuerà una sgranatura, cioè l'operazione che porta a separare i fiori dal resto. Il prodotto può essere conservato in sacchetti di tela.

RACCOLTA: le sommità fiorite vanno raccolte prima della completa apertura dei fiori.

PROPRIETA' ATTRIBUITE: antisettiche, aromatiche, antispasmodiche.

IMPIEGO: il più pratico è come infuso.

CURIOSITA': Il nome lavanda deriva dall'uso che i romani facevano di questa pianta, uso che nei



secoli non ha perso nulla della sua validità.

MALVA



(*Malva sylvestris*)

Nome comune: malva grande

FAMIGLIA: Malvaceae

E' una famiglia rappresentata da un limitato numero di specie, nelle nostre regioni temperate; generalmente si tratta di piante erbacee. Nelle zone tropicali, dove la famiglia è molto diffusa, le malvaceae crescono sottoforma di alberi. Caratteristico è il fiore con una corolla di cinque petali, molte specie, come l'ibisco, sono coltivate nei giardini per la loro bellezza.

CARATTERISTICHE BOTANICHE: è una pianta erbacea perenne, con fusti a portamento eretto o ascendente e ramificazioni più o meno numerose, sulle quali si inseriscono le foglie. Queste sono leggermente picciolate, di forma rotondeggiante o pentagonale, con margine dentellato; le inferiori sono di maggiori dimensioni delle superiori. I fiori sono inseriti all'ascella delle foglie superiori. Il loro colore varia dal rosa al viola. Il frutto è composto di acheni disposti in cerchio e piuttosto appiattiti.

AMBIENTE: la malva silvestre, pianta molto diffusa nel nostro paese, predilige i terreni erbosi; la si può trovare soprattutto nei campi abbandonati, lungo le strade di campagna, tra i ruderi ai margini di fossi e siepi.

COLTIVAZIONE: la pianta si propaga sia per seme (che presenta però una scarsa germinabilità), sia per divisione di cespo. Nel giardino bisogna destinarle un luogo ombreggiato, dal terreno profondo e fertile.

PARTI UTILIZZATE: foglie e sommità fiorite

RACCOLTA: deve essere eseguita quando la pianta è in fioritura, circa nel mese di giugno. Le foglie possono essere raccolte singolarmente oppure si possono tagliare i rametti e staccare le foglie al termine dell'essiccazione.

CONSERVAZIONE: si fanno essiccare all'ombra foglie e fiori (le prime vengono raccolte tra giugno e settembre, mentre i fiori devono essere recisi appena schiusi) e conservando il tutto in vasi di vetro scuro al riparo dall'umidità e dalla luce.

PROPRIETA' ATTRIBUITE: i principi attivi conferiscono alla malva benefici effetti emollienti, espettoranti, lassativi, antinfiammatori ed analgesici, rendendola utilissima:

- per tosse e raffreddore (grazie alle proprietà espettoranti, sotto forma di tisana facilita la fluidificazione e l'eliminazione del catarro);
- per la stitichezza (possiede un'azione lassativa molto dolce, indicata anche per bambini ed anziani);
- per nevralgie dei denti, ascessi, gengiviti e stomatiti (il decotto di malva utilizzato per gargarismi e sciacqui è insostituibile per queste patologie);
- per infiammazioni, pelli arrossate, pruriti e foruncoli (applicare il decotto di malva direttamente sulla parte da curare);
- per depurare l'organismo (bevendone la tisana si ottiene un positivo effetto disintossicante dalle tossine).

Preparare la tisana: lasciare riposare 15 grammi di foglie e fiori essiccati in mezzo litro di acqua bollente per almeno cinque minuti, la dose giornaliera è di 2 o 3 bicchieri.

Preparare il decotto: farne bollire 25 grammi in mezzo litro di acqua per 10 minuti, filtrare, strizzando con accortezza fiori e foglie per non spreccarne il contenuto, berne 2 tazze al giorno.

ROSA E MALVA CONTRO LE OCCHIAIE

Dopo una notte insonne, provate questo impacco a base di rosmarino, malva e rose. Lasciate in infusione 15 gr di ciascuna pianta in 250 gr di acqua, per 20 min. Filtrate e mettete in frigorifero. Immergete 2 fazzolettini nell'infuso e applicateli sugli occhi per circa 10 minuti

CUCINA: le foglie di malva cotte come gli spinaci sono un ottimo contorno alla carne; si possono utilizzare anche in zuppe e nel minestrone.

CURIOSITA': il termine "malva" di incerto significato ricalca l'antico nome greco che si richiama al termine "malakhe" che vuol dire "rilascio" e sta ad indicare le proprietà rinfrescanti e lassative, tipiche di questa pianta.

La malva era conosciuta ed apprezzata sin dal tempo dei Greci e dei Romani. Cicerone e Orazio andavano matti per le minestre fatte con i suoi germogli

Zuppa delicata di Malva dei prati

INGREDIENTI

500g. di tenere foglie di Malva, verdure miste per brodo vegetale, 1 gambo di sedano, 2 carote, 1 cipolla, 2 zucchine, 2 patate.

PREPARAZIONE

Sbollire per alcuni minuti la malva in acqua non salata, quindi scolarla e metterla a cuocere con le altre verdure in acqua salata.

Lasciare cuocere il tutto, poi passare nel frullatore fino ad ottenere una purea della giusta consistenza. Se l'impasto non fosse abbastanza denso aggiungere un poco di fecola di patate.

Servire la zuppa ben calda con l'aggiunta di dadini di pane tostato.

BISCOTTI ALLA MALVA

Mmm... buoni da morire

INGREDIENTI

Burro 125 gr
Zucchero 100 gr
Uovo 1
Farina 150 gr
Fiori essiccati di malva un cucchiaio
Lievito in polvere

Preparate con noi questi biscottini particolari... la malva ha proprietà calmanti!

Amalgamate il burro ammorbidito con lo zucchero, l'uovo sbattuto, la farina, un cucchiaio di fiori essiccati di malva e una puntina di lievito in polvere.

Impastate e spianate la pasta con il mattarello formando poi tanti piccoli biscotti. Se si ha poco tempo e si vogliono fare biscotti di forme particolari, si possono usare le formine apposite. Metterli su una piastra foderata con carta da forno, passarli in forno a 175° per 10 minuti.



biscuits of mallow



INGREDIENTS :

- Butter 125gr.
- Sugar 100gr.
- 1 Egg
- Flour 150g
- Dry flowers of mallow
1 spoon
- Baking powder

PROCEDURE :

Mix melted butter with sugar, beat egg, flour, a spoon of dry flowers of mallow and a pinch of baking powder .

Knead all together and level the dough with a rolling-pin and give the shape of many, small biscuits.

Cook in hot oven (170°-175°) for twenty minutes.



Serve and enjoy them!!!!

Melissa



(Melissa Officinalis)

Nomi comuni: erba limona, citronella, cedronella, limoncina

Il nome melissa deriva dal greco “ape” infatti la melissa è una pianta mellifera.

FAMIGLIA: Labiatae

CARATTERISTICHE BOTANICHE: é una pianta perenne che emana un delicato odore di limone. Il fusto è di forma spigolosa, le foglie hanno lunghi piccioli con una piccola e fitta peluria. Le foglie hanno forma ovale con i bordi seghettati in modo regolare, rotondeggiante. Alle ascelle delle foglie apicali si inseriscono i fiori che sono raggruppati a gruppi di tre o cinque, sono di colore generalmente bianco; sono molto bottinati dalle api.

AMBIENTI: si trova allo stato spontaneo ai margini di fossi, lungo siepi; predilige i terreni freschi e fertili.

COLTIVAZIONE: si propaga sia per seme, che presenta però scarsa germinabilità, sia per divisione di cespo. Nel giardino bisogna destinarle un luogo ombreggiato, dal terreno profondo e fertile.

PARTI UTILIZZATE: Foglie e sommità fiorite.

RACCOLTA: deve essere eseguita quando la pianta è in fioritura. Mediamente questo avviene nel mese di giugno. Le foglie possono essere singolarmente distaccate dai rametti, oppure si può raccogliere la pianta intera andando a distaccare le foglie al termine dell’essiccazione.

CONSERVAZIONE: Le parti raccolte devono essere essiccate all’ombra e conservati poi in recipienti ermetici.

PROPRIETA’ ATTRIBUITE: sedative (*calmanti*), antispasmodiche (*calma gli spasmi rilassando i muscoli*), stomachiche (*aiuta la secrezione gastrica e il buon funzionamento dello stomaco*)

CURIOSITA’: il suo uso risale agli antichi greci: il grande medico Paracelso vedeva riassunta nella melissa l’essenza di tutta la natura; secondo la sua teoria della segnatura la melissa era utile, in particolare, per i disturbi di cuore. La regola della segnatura si basava sulla forma di minerali, piante per stabilire contro quale malattia potevano essere impiegati. “La Natura disegna ogni essere in modo che mostri a che cosa è utile. Così la forma ci mostra anche il medicamento che esso cela. Se la forma assomiglia ad un piede, allora sarà utile per i piedi, se assomiglia ad una mano, allora sarà utile per le mani...”. Infatti le foglie di melissa sono a forma di cuore: gli studi recenti hanno dimostrato la sua efficacia per combattere disturbi cardiaci di origine nervosa, come quelli causati da stress.

CIAMBELLA DI MELISSA

INGREDIENTI

Farina	gr. 400
Zucchero	gr.150
Uova	3
Burro	gr.100
Lievito per dolci	1 bustina
Foglie di melissa	2 manciate abbondanti



ESECUZIONE

Sbattere le uova con lo zucchero, unire il burro fuso, le foglie di melissa lavate e tritate finemente, la farina (a pioggia), alla quale avrete mescolato il lievito. Lavorare delicatamente fino ad ottenere un impasto omogeneo, poi versarlo in una tortiera precedentemente imburrata ed infarinata (o foderata con carta da forno). Mettere in forno già caldo, a 180° per 30 minuti.



The Balm



Latin name: melissa officinalis

Labiates' family

CARATTERISTICS:

It is an erbaeous plant that is smell a lemon light scent. The body si quadrangular, the leafes have got a long picciulo with short hair; the leafes have got an oval form with saw toothed border. The flowers are clotted I groups formed by 3 or 5 flowers usually white.



Origano



(*Origanum vulgare*)



Il nome deriva da “oros”= montagna e da “ganos”= splendore.

Nome comune: **acciughero**

FAMIGLIA: Labiateae

CARATTERISTICHE: é una pianta erbacea perenne con rizomi striscianti dai quali si dipartono fusti eretti, alti anche fino a 50 centimetri. Le foglie sono ovali, finemente dentate; i fiori rosa sono piccoli e riuniti in infiorescenze apicali.

AMBIENTE: è una pianta tipicamente mediterranea, cresce spontaneamente nei luoghi soleggiati ed aridi dove può formare colonie di diversi individui. E' abbastanza frequente nei prati della Vena del Gesso Romagnola.

COLTIVAZIONE: è possibile ottenere piantine dal seme ; la semina va eseguita in primavera; altro metodo efficace è la divisione del cespo. L'origano è una pianta molto sensibile al freddo quindi va riparato dai rigori dell'inverno.

PARTI UTILIZZATE: si utilizzano le sommità fiorite

RACCOLTA: al momento della fioritura, in luglio-agosto, con tempo asciutto e dopo la rugiada del mattino.

CONSERVAZIONE: il prodotto va essiccato all'ombra, in luogo asciutto ed arieggiato, poi va conservato in recipienti di vetro a chiusura ermetica per mantenere inalterate nel tempo le sue caratteristiche.

PROPRIETA': ha proprietà aromatiche, digestive, antispasmodiche e bechiche, cioè è efficace contro la tosse.

IMPIEGHI CUCINA: si utilizzano le foglie per aromatizzare minestre, carni, verdure e la pizza napoletana.

Simile all'origano è la **Maggiorana**- *Origanum majorana*.

Pianta erbacea perenne, con portamento a cespuglio, foglie fitte, opposte, brevemente spicciolate, con lamina di aspetto tormentoso-biancastro. I fiori sono piccoli e rosati, riuniti in spighe che escono dalle ascelle delle foglie; l'odore aromatico è simile a quello dell'origano. Vengono utilizzati i fiori e le foglie. Ha proprietà aromatiche e digestive, frena l'ansia e combatte l'insonnia; l'essenza è sedativa per cui se ne sconsiglia l'uso massiccio quando occorre invece uno stimolo all'energia.

PIZZETTE all' ORIGANO

(per 6 persone)

INGREDIENTI: gr .500 di farina
gr.25 di lievito di birra
2 cucchiaini di olio , 1 cucchiaino di sale fino
acqua quanto basta. Per condire:
passata di pomodoro, origano essiccato o fresco,
mozzarella.



ESECUZIONE

Fare la fontana con la farina, mettere il sale, l'olio e il lievito di birra fatto sciogliere in poca acqua tiepida; se necessario unire altra acqua per ottenere un impasto compatto ma tenero. Mettere il panetto in una terrina, coprirlo con un tovagliolo e lasciare lievitare per almeno un'ora. Stendere una sfoglia alta mezzo centimetro, tagliare dei dischetti (con l'aiuto di un bicchiere). Su ogni dischetto mettere un poco di pomodoro, alcuni cubetti di mozzarella e una spolverata d'origano. Disporre le pizzette su una teglia leggermente unta con un poco di olio e mettere in forno a 200° per circa 10 minuti.

PREZZEMOLO



Petroselinum sativum

FAMIGLIA: Apiaceae

CARATTERISTICHE: E' una pianta biennale,

AMBIENTE: il prezzemolo è tipico delle regioni orientali del bacino del Mediterraneo; è presente sporadicamente in tutta Italia

COLTIVAZIONE: è una specie biennale, quindi servono due anni per arrivare alla formazione del seme; solo nelle zone dal clima mite riesce a raggiungere la completa maturazione; da questa pianta si potrebbero trarre foglie almeno per 18 mesi; il consiglio è però di utilizzarlo solo una anno in quanto le foglie del secondo anno sono più piccole e meno sviluppate. La semina avviene facilmente a spaglio o a righe nei mesi di marzo/ aprile; è opportuno farla ogni anno per avere foglie freschissime e profumate.

PARTI UTILIZZATE: radici, fusti e foglie, frutti

RACCOLTA: la radice viene raccolta in autunno, quando è più ricca di principi attivi ; la parte aerea si raccoglie durante tutto il periodo vegetativo della pianta; i frutti ovviamente si raccolgono solo nel secondo anno di vita, quando la pianta raggiunge la completa maturità.

CONSERVAZIONE: la radice va essicca (in forno); le foglie si consumano fresche.

PROPRIETA: aromatizzanti, diuretiche, sudorifere, aperitive e digestive

IMPIEGHI: il prezzemolo viene largamente impiegato per ornare numerose pietanze, sia cotte che crude e per insaporire salse e ripieni. E' anche un ingrediente essenziale del mazzetto di "odori" che si adopera in cucina per aromatizzare soprattutto i brodi di cottura ed i minestrone. Il prezzemolo però non è conosciuto e apprezzato solo come pianta aromatica ma è anche una pianta medicinale: il pesto delle foglie immerso in olio è un ottimo preparato, per uso esterno, contro le infiammazioni delle gengive e nella cura delle contusioni. I frutti possono essere macinati ed utilizzati nella loro funzione aperitiva e digestiva.

CURIOSITA': il prezzemolo era ben conosciuto dai popoli antichi, e soprattutto dai Greci e dai Romani, i quali, però, ne facevano un uso completamente diverso. I Greci erano soliti portare in testa ciuffetti di questa pianta quando partecipavano ai banchetti, perchè erano convinti che desse una nota di allegria e che stimolasse l'appetito.

I Romani invece lo usavano per adornare le tombe dei loro congiunti. Questa associazione con la morte rimase viva fino al Medio Evo e per molti secoli la gente credette che piantare il prezzemolo significasse morte e raccolti molto scarsi.

ROSMARINO



(Rosmarinus officinalis)

Nome comune: **Ramerino**

Il nome significa “rugiada di mare”.

FAMIGLIA: Labiatae

CARATTERISTICHE BOTANICHE: si tratta di un arbusto sempreverde, con ramificazione ascendente; foglie lineari e coriacee, opposte e sessili, cioè senza picciolo, direttamente innestate sul rametto, la parte superiore è verde-scuro, quella inferiore bianco-tomentosa (pelosa).

I fiori sono azzurro- violetti, riuniti in un piccolo fascio inserito all’ascella di due foglie opposte e in spicasteri terminali; sono molto bottinai dalle api. Il frutto è composto da quattro piccoli acheni (*frutti secchi di piccolissime dimensioni, con un solo semino all’interno*), color marrone scuro, tutta la pianta emana un gradevole profumo.

AMBIENTE: è una pianta che teme gli inverni troppo rigidi; in Italia si trova allo stato spontaneo lungo le coste tirreniche e lungo quelle del Meridione, dove entra a far parte della macchia mediterranea.

COLTIVAZIONE: si propaga per seme , eseguendo la semina in marzo-aprile ma si può propagare per talea o per divisione del cespo. La piantina va messa a dimora in un luogo esposto a mezzogiorno e ben soleggiato, riparato dal vento del nord, in un terreno in cui non si fermi l’acqua. Nelle vecchie case contadine della Romagna veniva piantato appoggiato al muro esterno, in corrispondenza della cucina, proprio nella posizione in cui si trovava il focolare in modo da avere un po’ di calore anche in inverno.

RACCOLTA: i rametti fogliati si possono raccogliere tutto l’anno ma il periodo in cui il contenuto di essenza è più alto , è compreso fra maggio e fine luglio.

CONSERVAZIONE: le sommità fiorite vanno essiccate all’ombra, il fiore prende un colore azzurro intenso; i rametti fogliati si possono essiccare a mazzetti appeso ad uno spago, in un luogo ben asciutto e ventilato; al momento dell’uso si provvederà al distacco delle foglie dalla parte legnosa.

PROPRIETA’: é’ utilizzato in fitoterapia come tonico stimolante; è un coadiuvante in tutte le terapie contro l’invecchiamento precoce; è un potente antisettico ed interferisce nell’azione di vari agenti cancerogeni. L’essenza tonica è ipertensiva (*aumenta la pressione arteriosa*), per cui se ne sconsiglia l’uso la sera, per non ostacolare il sonno.

CUCINA: è molto utilizzato per condire legumi, contorni, arrostiti di carne: oltre a stimolare l’appetito favorisce infatti la digestione.

CURIOSITA’: Il rosmarino è una pianta legata non solo all’uso culinario e terapeutico ma anche ad antiche tradizioni.

Nel Medioevo era considerato simbolo dell’ immortalità e della fedeltà coniugale. Si credeva che i cucchiari fatti col legno di rosmarino potessero neutralizzare i veleni che erano stati nascosti nei cibi. In Romagna era diffusa la credenza che chi piantava il rosmarino sarebbe morto entro breve tempo. Per scongiurare questo pericolo bisognava urinare sopra la pianta per tre giorni consecutivi, all’alba.

Rametti di rosmarino, assieme ad una cipolla e ad altri ortaggi venivano donati alla novella sposa che per avere fortuna doveva, prima accettare il dono, poi scagliarlo sulla schiena del donatore. Di narra che nel 1500, la settantenne regina d'Ungheria, seguendo la ricetta che le era stata data da un angelo, facesse un distillato a base di rosmarino, lavanda e maggiorana, che la rese piena di vitalità come una giovinetta tanto che riuscì a conquistare il re di Polonia che se ne innamorò e la prese in moglie. Questo distillato è rimasto famoso con nome di "Acqua della regina d'Ungheria".

GRISSINI AL ROSMARINO

INGREDIENTI

gr.400 di farina
1 bustina di lievito per pizza
gr.250 di acqua
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
1 cucchiaino scarso di sale fine
1 cucchiaio di foglie di rosmarino tritate finemente

PROCEDIMENTO

Fare la fontana con la farina, unire il sale, il lievito sciolto nell'acqua tiepida, l'olio, le foglioline di rosmarino. Mescolare fino ad ottenere un impasto morbido ma compatto. Stendere la pasta con l'aiuto del matterello, lasciarla grossa circa ½ cm, ritagliare dei rettangoli (lunghi 10/12 cm; larghi 5), arrotolarli con le mani fino ad ottenere un grissino per ogni rettangolo. Mettere i grissini in una teglia ricoperta con carta da forno, infornare a 190° per circa 10 minuti. Gustare ben caldi!

Focaccia al ROSMARINO

INGREDIENTI (per 4 persone)

350 gr di farina bianca
25 gr di lievito di birra
2 rametti di rosmarino
2 cucchiaini di olio extrav. di oliva
sale fino(½ cucchiaino)

PROCEDIMENTO

Disporre la farina a fontana sulla spianatoia, versare al centro il lievito sciolto in poca acqua tiepida, lavorare fino ad ottenere un impasto omogeneo e lasciar riposare per 1 ora. Poi riprendere la pasta, lavorarla, stenderla con l'aiuto del matterello, disporla in una teglia unta con poco olio, spennellate d'olio anche la superficie della pasta, spolverizzare con le foglioline del rosmarino tritate e sale. Far cuocere la focaccia in forno già caldo a 190° per circa 30 minuti. Sfnare e servire ben calda.



Bruschetta al rosmarino

- Ingredienti :**
- una fetta di pane
 - rosmarino fresco
 - 50g di mozzarella
 - 1 bicchiere scarso di latte
 - 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
 - sale

Esecuzione: versare il latte in un padellino e fatevi sciogliere a fuoco basso la mozzarella sminuzzata. Abbrustolire il pane, trasferirlo in un piatto, bagnarlo con l'olio, versargli sopra la mozzarella sciolta e spolverate con abbondante rosmarino tritato e un pizzico di sale.



The rosemary

The rosemary is a Mediterranean plant so it never grows where the climate is too cold.

The name means “ Sea dew”. In Middle Ages people believed the wood of rosemary was a strong antidote for poison ,and with its wood the people made spoons.

The peasant tradition tells that if who planted the rosemary didn't want to die young he should urinate on the rosemary for three days at the sun rising.

The rosemary is used as a digestive and an energetic and aromatic herb .

Breadsticks with rosemary

Ingredients (for 10 people):

400g flour

250g water

10g yeast leaven

3 spoons olive oil

rosemary as you like

Procedure:

Mix the ingredients until the mixture becomes soft.

Knead the dough until it forms a rectangle (of about 40 cm per 10-15 cm).

Put olive oil on and then, leave it for the leaving.

After one, hour cut some sticks and work them; put everything in the oven at 200° for 15-18 min.



ENJOY IT!!!!

peasant bruschetta with rosemary



Ingredients:

- some slices of bread
- fresh rosemary
- 50g mozzarella cheese
- a glass of milk
- a spoonful of olive oil

-salt procedure:

pour milk in a pan and add mozzarella to be melted in a low fire.
Toast bread, put it on a plate, pour oil on, put melted mozzarella
and sprinkle a lot of minced rosemary and a pinch of salt.





(*Diplotaxis tenuifolia*)

Nomi comuni: ruchetta, rucola selvatica

FAMIGLIA: Cruciferaeae (Brassicaceae)

CARATTERISTICHE: è una pianta erbacea perenne, con foglie basali lobate e quelle superiori pennatopartite, i fiori hanno i petali gialli, il frutto è una siliqua (specie di baccello) allungata e stretta che a maturità si apre liberando i piccoli semi.

AMBIENTE: é diffusa allo stato spontaneo in tutta Italia, è frequente trovarla sui prati della vena del Gesso , sul ciglio di strade e fossi.

COLTIVAZIONE: non è difficile propagare la pianta attraverso la semina.

PARTI UTILIZZATE: si utilizzano le foglie come aromatizzanti.

RACCOLTA: è possibile per tutto l'anno; fatto il primo taglio, dalla base si avrà un nuovo ricaccio.

CONSERVAZIONE: l'impiego è più che altro come foglia fresca.

PROPRIETA': ha proprietà diuretiche e digestive.

IMPIEGHI: è utilizzato soprattutto in cucina per aromatizzare insalate, contorni, primi piatti

CURIOSITA: il nome "rucola" viene da "eruca" derivato a sua volta da "urere" cioè "bruciare" per il sapore piccante dei semi; "diplotaxis" deriva dal greco e significa "doppia serie" perché i semi, all'interno della siliqua (frutto della rucola, simile ad un baccello), sono posti in duplice fila.

SALVIA

“Cur moriatur homo, cui salvia crescit in horto?”

(Scuola Salernitana- sec. X-XI)

(Perché mai dovrebbe morire l'uomo che coltiva la salvia nel suo orto?)



(Salvia officinalis)

FAMIGLIA: Labiateae

CARATTERISTICHE: E' una pianta erbacea dall'aspetto cespuglioso che presenta rami i bassi significati. Le foglie sono picciolate, ovato-lanceolate, spesse e rugose, con i bordi finemente dentati; di color verde cenere, ricoperte da una fine peluria. I fiori, di colore viola o blu, sono portati da infiorescenze verticali allungate..

AMBIENTE: è una pianta tipica delle regioni temperato-calde, presente in Italia, nello stato spontaneo, nelle regioni meridionali.

COLTIVAZIONE: la salvia non dovrebbe mai mancare in un orto che si rispetti. Per ottenere la pianta si può ricorrere al seme che va sotterrato a poca profondità (un centimetro circa) nel mese di febbraio o agli inizi di marzo. Altro sistema è tramite talee, prelevate da piante di 2 o 3 anni, in marzo/aprile, della lunghezza di 8-10 centimetri, con almeno quattro gemme. La loro attitudine ad emettere radici é molto alta: vanno comunque seguite con attenzione durante i primi mesi e frequentemente innaffiate in caso di stagione asciutta. Un altro metodo è la separazione per cespo.

PARTI UTILIZZATE: le foglie.

RACCOLTA: il periodo va da aprile a luglio e comunque prima della fioritura

CONSERVAZIONE: per avere una buona qualità di prodotto è consigliabile essiccare le foglie all'ombra, successivamente si potranno conservare in un contenitore di vetro.

PROPRIETA': digestive, antispasmodiche, antisettiche.

IMPIEGHI: Si utilizzano le foglie, sia in cucina che in fitoterapia. E' un ottimo aromatizzante per minestre, contorni e carni

CUCINA: la salvia può essere impiegata come aromatizzante in tutte le pietanze dagli antipasti ai primi ai secondi e perfino ai dolci; è utilizzata sia fresca che essiccata. Un suggerimento per un antipasto gustoso: raccogliete alcune belle foglie e dopo averle lavate, infarinatetele e frigatele

CURIOSITA': le matrone romane erano solite strofinarsi i denti con le foglie di salvia per renderli più bianchi e purificare l'alito; ancor oggi è utilizzata per colluttori contro le gengive infiammate.

Nel 1630 alcuni ladri penetrarono nelle case degli appestati di Tolosa per derubarli; furono scoperti ed arrestati: i magistrati offrirono loro salva la vita in cambio del segreto che li proteggeva dal

contagio della peste. I ladri confessarono che per difendersi dall'infezione si strofinavano il corpo con aceto nel quale erano stati fatti macerare salvia, timo, lavanda e rosmarino. Un secolo dopo, in analoghe circostanze furono imitati a Marsiglia da altri malfattori che aggiunsero dell'aglio alla ricetta originale: da allora "L'aceto dei quattro ladroni" è entrato a far parte della farmacopea naturale. L'infuso di salvia è consigliato in alcuni testi nella terapia contro il cancro. Si consiglia di far bollire le foglie tre minuti per far evaporare l'olio essenziale che contiene una sostanza tossica (tuione); in fitoterapia la salvia va utilizzata con molte precauzioni perché l'essenza, ad alte dosi, può provocare l'epilessia; è inoltre controindicata nell'allattamento perché può far cessare il flusso del latte.

FOGLIE DI SALVIA fritte

(per 4 persone)
gr.150 di farina bianca
4 rametti di salvia fresca con 8/10 belle foglie
4 cucchiaini di farina
1 uovo
2- 3 cucchiaini di birra scura

Lavare i rametti di salvia e asciugarli delicatamente con carta assorbente.
Amalgamare la farina, l'uovo, la birra in modo da ottenere una pastella cremosa: immergetevi i rametti di salvia e frigeteli in olio bollente.

PAN DOLCE DI SALVIA



(per 4 persone)
INGREDIENTI

gr. 150 di farina bianca, gr. 150 di farina gialla fine, 1 uovo,
gr. 100 di burro, gr. 100 di zucchero, 1 cucchiaino di foglie tritate di salvia,
1 dl di latte, 1 cucchiaino di pan grattato, 1 bustina di lievito per dolci.
2

ESECUZIONE: Sbattere le uova con lo zucchero, unire il burro ammorbidito, la salvia tritata; poi le farine a pioggia e il lievito. Fare un impasto omogeneo e versarlo in una teglia imburrata e cosparsa di pan grattato. Mettere in forno già caldo a 175° per circa 30 minuti.

BUON APPETITO!!!

Silene vulgaris



(Silene vulgaris)

Nomi comuni: erba del cucco, stridoli, strigoli, schioppetti

FAMIGLIA: Caryophyllaceae

CARATTERISTICHE: pianta perenne di aspetto molto variabile, con ha steli eretti e ramificati, alti 30-60 centimetri, generalmente glabra (*priva di peluria*), a base significata. Le foglie sono opposte, da lineari a ovate, lunghe circa 6 cm. Le foglie inferiori sono picciolate mentre quelle superiori avvolgono gli steli. I fiori sono riuniti in infiorescenze peduncolate, hanno petali bianchi profondamente lobati. Il calice, rigonfio in modo caratteristico, simile a un palloncino, permane dopo l'appassimento dei petali formando un involucri parziale o completo attorno alla capsula .E' pianta mellifera.

AMBIENTE: è una pianta delle zone temperate d'Europa, presente in Italia in diverse regioni. Cresce spontaneamente nella Vena del Gesso, lungo bordi di strade e fossi.

COLTIVAZIONE: è una pianta rustica che ben si addice ad orti e giardini per gli impieghi che può avere in cucina. Si riproduce per seme, la semina va effettuata in marzo-aprile su terreno ben lavorato, ponendo il piccolo seme superficialmente.

PARTI UTILIZZATE: foglie e sommità erbacee

RACCOLTA: inizia ben presto con la ripresa dell'attività vegetativa; si tagliano le tenere foglioline in modo che la pianta ne ricacci altre; quando la pianta fiorisce le foglie diventano dure e non sono più utilizzabili in modo adeguato.

CONSERVAZIONE: la silene si consuma fresca o lessata. Poiché il periodo di raccolta è piuttosto breve, è possibile lessarla e conservarla in congelatore in sacchetti o contenitori adeguati.

PROPRIETA': diuretiche, depurative

CUCINA: si utilizzano per condire pasta, per antipasti, secondi piatti, contorni.

CURIOSITA': il nome deriva da Sileno, accompagnatore ebbro di Bacco, dal ventre rigonfio come il calice dei fiori delle piante del genere "Silene".

Riso pasticciato agli stridoli

(per 4 persone)

Si puliscono 300 gr. di foglioline di stridoli, si lavano e si tritano in modo grossolano e si mettono ad appassire in padella con 2 cucchiaini di olio, sale e 2 spicchi d'aglio tritato. Cuocere al dente, in acqua salata, 350gr di riso, scolarlo e lasciarlo raffreddare. In una terrina mettere il riso, gli stridoli, 3 cucchiaini di Emmentaler tritato finemente, parmigiano e la besciamella fatta con 50 gr di burro, 250ml di latte, 2 cucchiaini di farina, un pizzico di sale. Mescolare e versare il tutto in una pirofila, spolverizzare con parmigiano e far gratinare in forno.

SUGO AGLI STRIDOLI

(per 4 persone)

Ingredienti

300 gr. i foglie strigoli, lavate e spezzettati (a mano, altrimenti si rovinano!),
400 gr di salsa di pomodoro,
uno spicchio d'aglio,
mezza cipolla,
olio.

Procedimento:

Dopo aver fatto soffriggere nell'olio un trito fatto con l'aglio e la cipolla, aggiungete gli strigoli, lasciate insaporire per qualche minuto poi versate la salsa di pomodoro. Aggiustate di sale e lasciate cuocere per circa 10-15 minuti.

-E' un sugo ottimo per condire pasta tipo: spaghetti, maccheroni ma anche una buona base per risotti)

Strozzapreti with strigoli



Ingredients:

-500g of flour

-1 egg white

-water, as you like

Procedure

mix ingredients until you get a quite soft dough, knead to get a half centimetre foil.

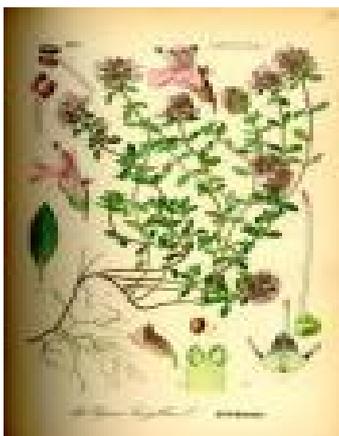
Cut in stripes about 2.5 cm

Roll the corner and cut them about 3 cm long.

Cook in salted water and season as you like.



Timo Serpillo



(*Thymus serpyllum*)

Nomi comuni: serpillio, popolino

Il nome “timo” deriva dal greco, significa “profumato.

FAMIGLIA: Labiateae

CARATTERISTICHE: è una pianta erbacea a fusti striscianti, spesso radicanti ai nodi, sui quali si inseriscono le foglie piccole, coriacee, lanceolate a margine intero. I fiori, con corolla rosa o bianca, sono riuniti a formare un’infiorescenza a capolino.

AMBIENTE: è frequente allo stato spontaneo, negli ambienti collinari e aridi. Si trova frequentemente anche sulla Vena del Gesso.

COLTIVAZIONE: si propaga facilmente attraverso il seme che va interrato nei mesi primaverili in un terreno accuratamente sminuzzato. Altro metodo di propagazione è la talea. E’ una pianta molto rustica che si addice alla decorazione delle aiuole del giardino.

PARTI UTILIZZATE: la cimetta, cioè la parte erbacea della pianta

RACCOLTA: va eseguita prima che la pianta entri in fioritura

CONSERVAZIONE: consiste in una prima fase di essiccazione e in una seconda fase di mondatura per separare le foglie dai rametti, il prodotto può essere conservato in recipienti di vetro.

PROPRIETA’: è molto utilizzato in fitoterapia, è un potente

antisettico vegetale, agisce a livello polmonare ed intestinale; viene impiegato principalmente nella cura della pertosse, della bronchite, dell’asma, del tipo e delle infezioni dell’apparato urinario.

CURIOSITA’: un’antica leggenda narra che una ninfa fece nascere in una famiglia di pastori un bambino che fu chiamato Timoteo: era molto simpatico e pieno di bravura. Il fratello, invidioso, lo scagliò da una scogliera. La ninfa lo vide in volo sul precipizio e lo trasformò in una pianta che rimase attaccata alle rocce; le lacrime della ninfa si posarono sulla pianticella, trasformandosi in piccoli fiori rosa.

Simile al Timo Serpillo, ma più utilizzato in cucina è il **Timo comune** -*Tymus vulgaris*

E’ un piccolo arbusto fittamente ramificato, con foglie lanceolate, prive di picciolo, di color verde cenerino. I fiori sono piccolissimi, con corolle rosate, riuniti in infiorescenze a forma di spiga. Cresce prevalentemente negli ambienti collinari ed aridi del versante tirrenico. Molto utilizzato in cucina per le sue proprietà aromatiche, è utilizzato per valorizzare carne e pesce alla griglia. Ha proprietà fitoterapeutiche simili al serpillio.

GRISSINI AL TIMO

INGREDIENTI

Farina gr. 500
1 cubetto di lievito di birra
1 cucchiaino di sale fino
2 cucchiaini di olio di oliva
1 uovo
1 mazzetto di timo fresco
acqua, quanto basta

ESECUZIONE

Fare la fontana con la farina, unire il sale, l'olio e il lievito di birra sciolto in poca acqua tiepida. Fare un impasto compatto, dare la forma di una palla e farlo lievitare coperto, per circa un'ora. Passato il tempo, dividere l'impasto in due parti e col matterello fare due dischi di pasta, dello spessore di circa 1 centimetro. In una ciotola sbattere l'uovo con una forchetta e spennellare uno dei dischi, poi mettervi le foglioline di timo, lavate ed asciugate, poi coprire col secondo disco, facendolo aderire bene. Ricavare dalla pasta delle strisce larghe circa 2 centimetri, quindi tenendole alle estremità attorcigliarle, facendo due giri. Disporre i grissini su una teglia unta d'olio (o ricoperta con carta da forno) e cuocere nel forno a 200° per circa 10/15 minuti, finché i grissini saranno gonfi e dorati.

INDICE

Alchechengi	pag. 2
Marmellata di Alchechengi.....	pag. 3
Alchechengi english.....	pag. 3
Basilico	pag. 4
Borragine	pag. 5
Pizzette alla Borragine.....	pag. 6
Cappero	pag. 7
Toasted brid with caper.....	pag. 8
Erba Cipollina.....	pag. 9
Cheese and herbs canapé.....	pag. 10
Lavanda.....	pag. 11
Malva.....	pag. 12
Zuppa delicata di Malva.....	pag. 13
Biscotti alla Malva.....	pag. 14
Biscuits with mallow.....	pag. 15
Melissa.....	pag. 16
Ciambella di Melissa.....	pag. 17
The Balm.....	pag. 18
Origano.....	pag. 19
Pizzette all'Origano.....	pag. 20
Prezzemolo.....	pag. 21
Rosmarino.....	pag. 22
Grissini al Rosmarino.....	pag. 23
Focaccia al Rosmarino.....	pag. 24
Bruschetta al Rosmarino.....	pag. 25
The Rosemary.....	pag. 26
Breadsticks with Rosemary.....	pag. 26
Peasant bruschetta with Rosemary.....	pag. 27
Rucola.....	pag. 28
Salvia.....	pag. 29
Foglie di Salvia fritte.....	pag. 30
Pan dolce di Salvia.....	pag. 30
Silene	pag. 31
Riso pasticcato alla Stridoli (Silene)	pag. 32
Sugo agli Stridoli (Silene).....	pag. 32
Strozzapreti with stridoli.....	pag. 33
Timo Serpillo.....	pag. 34
Grissini al Timo.....	pag. 35

BIBLIOGRAFIA

M. Rinaldi Ceroni: "Il giardino aromatico dalla Natura alla cucina"

"Le piante officinali del Giardino di Casola Valsenio"- Azienda Regionale delle foreste dell'Emilia Romagna

E. Contarini: "Le piante erbacee spontanee"- Edizioni Essegi

THE END